موسوعة المعرفة للناشئة




# كتابي العملاق








## الطعام




دار الراتب الجامعية
هاتف: 3 818664 00961
ص.ب: 14 / 5229 بيروت ـ لبنان
تلفاكس: 853993 009611 - 853895 009611
DAR EL - RATEB
www.dar-elrateb.com

www.dar-elrateb.com
E-mail:info@dar-elrateb.com
darelrateeb@gmail.com
Dar El-Rateb @darelrateb Dar elrateb
009613818664 009613818664

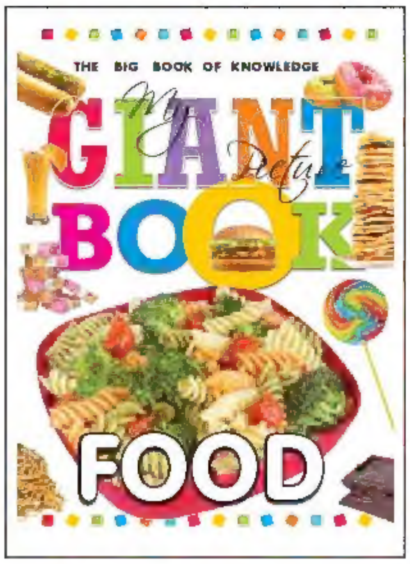
# My GIANT Picture BOOK

# FOOD

الطبعة العربية : لبنان
**كتابي العملاق ـ الطعام**
الطبعة الأولى : 2017

تعريب: **طارق مراد**
الإخراج الفني: **هوساك كومبيوتر برس**
ISBN: 978-9953-30-722-0








# المُحْتَوَيَات





كانت الحَلَويات السُّكرية الأُولى مُكَوَّنةً من الفَواكِه والمُكسَّرات ومُغَطّاة بالعسَل.

# حَلوَى السُّكَّر Candy

حَلوى السُّكر أو الحَلوى السُّكريّة هي حَلوى مُلَبَّسة غنيّة بالطعم الحُلو ومصنوعة من السكر، وهي غالباً ما تُمزج بنكهةِ الفواكِه أو المُكَسَّرات. وتُصنع الحَلوى السُّكرية من العديد من الألوانِ والأصنافِ، ويتمُّ صُنعها عن طريق إذابة السكر في الماءِ أو الحليبِ بواسِطة الغَلَيان(*) لإنتاج مَحلولِ السكر وإضافةِ النَّكَهات والصَّبَغات(*)، ويَعتمدُ نوع الحلوى السّكرية على المكَوِّنات والنَّكَهات وعلى مُدّة غلَيان الخَليط. وتأتي الحَلوى السّكرية في مجموعةٍ كبيرةٍ من الأشكالِ من موادَ ليِّنةٍ ومطّاطيةٍ وهَشّةٍ، ومن أشهَر الأمثلةِ على أنواعِها: حَلوى الكراميل، التّوفي، حَلوى اللَّوز، أقراصُ الحَلوى، العِلكة، المصَّاصة، الجيلي، السُّكر نَبات، حَلوى النّعناع، الفول السوداني، الزَّبيب والشوكولاتة المغَلَّفة.

لقد جاءت الحَلوى السّكرية الأُولى إلى قارةِ أمريكا في أوائل القَرن الثّامن عشر من بريطانيا وفَرنسا، وقبلَ أن يُصبح السكر في مُتناول الجميع، كانت الحَلوى تُصنَع من العسَل.

وكانت الحَلوى السّكرية في الأَصل شَكلاً من أشكال الطّبّ الذي تمَّ استخدامُه لتهدِئة الجهازِ الهَضميّ، ولكنّها في المُقابِل مليئةٌ بالسّكر ويمكن أن يُؤدي الإفراطُ في تناوُلها إلى تَلَفِ الأسنان، ولذلك يَنصحُ أطباءُ الأسنان بغَسل الأسنان باستمرار خاصّةً بعد تناوُلها. والكَلِمة الإنكليزية Candy أُخِذَت من الكَلِمة العربيّة «قَند» المشتقّة أصلاً من الكَلِمة الفارسيّة «قند» والتي تعني السُّكر.

حَلوى الذُّرة هي أكثرُ أنواع الحَلوى السُّكّرية مبيعاً في العالَم.



(*) الغَلَيان: تحصُلُ عمليّةُ الغَلَيان بعد وَضع الماء على النّارِ ووُصول درَجة حرارَته إلى مئة درَجة مئوية.
(*) الصَّبغات: هي موادٌ يتمّ وضعُها في الحَلَويات لإعطائِها لَوناً مُعيّناً.

يقومُ البسكويت بتثبيتِ مُستوى السّكر في الدّم بسُرعة.



# البِسْكوِيت Biscuits

البِسكويت هو قِطعةٌ صغيرةٌ من الخُبز المحمَّص، وهو مُكوَّن من العَجين المُحلّى. ويُؤكل البسكويت الحُلوُ عادةً كوَجبةٍ خَفيفةٍ، وهو يتكوَّن من دَقيقِ القَمح أو الشُّوفان المُحلّى بالسُّكر أو العسَل. وقد تَحتوي الأنواعُ المُختلفةُ منه على الشّوكولاتة أو الفَواكِه أو المُربَّى أو المُكسَّرات أو الزّنجَبيل. ونستطيعُ الحصولَ على فَوائدَ كبيرة من البِسكويت بفضلِ مكوِّناتها، وهي مُتاحةٌ بسهولةٍ لكلّ من يُريد تناولها.

ولقد كانت البِسكويتة الأُولى قاسيةً وجافّةً وغير محلاّة، وغالباً ما كان يتمُّ خَبزُها بعد الانتهاءِ من صُنع الخُبز في أفرانِ الخبّازين على حرارةٍ غير مرتفعةٍ. ويُعتبَر البسكويت من المأكولاتِ المفضَّلةِ في أوقاتِ السَّفَر أو الرَّحَلات الطّويلة، فهو مُفيدٌ ولَذيذٌ وسهلُ الهَضْم والتّخزين والحَمل، ولا يَتلَف بسهولة ويظلُّ صالحاً للأكل مُدّة طويلة. ويَعتقدُ الأطباءُ أن الكثير من المشاكلِ الصَّحيةِ ترتبط بعُسر الهَضم(*)، ولذلك فإنّ من فَوائد أكل البسكويت أخذُ الحاجَة من الطعامِ وتجنُّبُ آلام عُسر الهَضم.

تأتي كَلمة «البِسكويت biscuit» من اللُّغة الفرنسيّة وهي تَعني «مطبوخٌ مرَّتين».



(*)عُسر الهَضم: الهَضم هو عمليةٌ تحصلُ في أجسامنا لتحويلِ الطعامِ إلى مواد يتمّ استخدامُها في بِناء الجِسم والحُصول على الطاقة، وعُسر الهَضم هو إعاقة حصول هذه العملية بسُهولةٍ ويُسرٍ مما يُؤدي إلى آلامٍ في البَطن.



يَبيعُ ماكدونالدز البُرغُر أكثرَ من أيّ شَركةٍ أُخرى في العالَم.

# البُرْغِر Burger

البُرغُر هو قِطعةٌ من اللَّحم المَفروم، وتُسمّى أحياناً شَريحةَ لَحم الهامبُورغ Hamburg steak نِسبةً إلى مدينة هامبورغ الألمانيّة حيثُ كان يُقدَّم في المطاعمِ منذُ مِئات السّنين رَغيفٌ صغيرٌ وبداخلِهِ قِطعة لحمٍ دائريّةٍ، أو شَريحةِ لَحم سالزبوري Salisbury steak أو شَريحةَ لحَم فيينا Vienna steak. وغالباً ما يُوضع البُرغُر مع الخَسّ والدجَاج والطّماطم والبَصَل والمُخلّلات والجُبن والتّوابل مثل الخردَل والمايونيز وصَلصة الطّماطم والمُقبِّلات. ويُحب جميعُ الناس البُرغر السّاخِن بكل طبَقاتِها المليئة بالأنواع المُختلفة من المُطيِّبات والخُضار، وخاصّة في أشهُر الصَّيف. وتَحتوي البُرغُر على الكثير من المُكوِّنات ذات الكمّيّة المرتفعةِ من السُّعرات الحراريّة(*) والتي تُعتبَر غير صَحّيّة في الغالِب، ويمكن استبدالُها بمكوِّناتٍ بديلةٍ صحيةٍ ومحاربةٍ للأمراض.

ولا يُعرَف بالضّبط متى تمَّ ابتكارُ وتحضيرُ البُرغُر بشكلِهِ الحاليّ، وهنالك قِصصٌ كثيرةٌ عن كيفيّة تحوّل وَجبة البُرغُر إلى شكلِها الحاليّ، منها أنّه تمّ تحضيرُها عام 1885 في حيّ هامبورغ بنيويورك في أحَد الاحتِفالات، ومنها أنّها اختُرِعت عام 1895 في وِلايةِ كونتكت الأمريكية، ومنها أنّه تمّ ابتكارُها يوم الاستِقلالِ من عام 1891 في وِلاية أوكلاهوما الأمريكيّة وغيرها من القِصَص.

ويُعدُّ البُرغُر من الوَجَبات السّريعةِ التي انتشرَت بشكلٍ كبيرٍ وبسرعةٍ منذُ بداية وُجودها، وهو يُعتبر اليومَ طعاماً محبوباً في جميعِ أنحاءِ العالم، وهنالك عددٌ قليلٌ فقط من البُلدان حيث لا يمكنُنا العُثور على مطاعمِ البُرغر.

يُمثّل البُرغر نِسبة ٪60 من جميعِ السَّندويشات المُباعة في العالَم.



(*) السُّعراتُ الحراريّة: أو الكالوري هي وِحدةٌ لقياسِ الطاقة الحراريّة، وتُعرفُ بكميّة الطاقة اللازمةِ لرَفع درَجة حرارة غرامٍ واحِدٍ من الماءِ درَجةً مئويةً واحدةً.

# الكَعْكَة Cake

الكعكةُ هي شكلٌ من أشكالِ الخُبزِ أو الطّعام الشبيه بالخُبز.

الكَعكَة هي نَوعٌ من الأطعمةِ الحُلوةِ المَخبوزةِ، وهي مَصنوعةٌ من خَليط الدَّقيق والسّكر وغيرها من المُكوِّنات مثل البَيض والزُّبدة. وقد كان الشَّكل التّقليديّ القَديم للكَعكَة يُصنعُ عادةً من الخُبزِ أو الجُبنِ. أما الكَعكَة الحَديثة، فهي تحتوي على طَبَقاتٍ متعدّدةٍ مكوَّنةٍ من مَزيجٍ من الطَّحين والسُّكر والبَيض والزُّبدة أو الزَّيت، وغالِباً ما تُضافُ إليها مكوِّناتٌ أُخرى لَذيذة مثل الفَاكهة المهرُوسَة والمُكسَّرات والفَواكِه المُجفَّفة أو الملبَّسة. ومن أنواعِ الكَعك كَعكةُ الخَميرة، كَعكَة الجُبن، كَعكَة الزُّبدة والكعكة الإسفنجيّة (المنتفِخة).

ويُقدَّم الكعكُ غالباً كحَلوى مع الوَجَبات وفي بعضِ المُناسَبات الخاصّة كحفَلات الأعراس والمناسَبات التذكاريّة وأعياد الميلاد، كما يُقدَّم أيضاً في عيدِ الفِطر المبارَك وعيد الأضحَى وغيرهما من المناسَبات.

وللكعكِ في الدولِ العربيّةِ عدةُ أسماءٍ وأنواعٍ، منها كعكُ الحَلوى ( الكيك )، كعك الخُبز، الكعك المعمُول، أو الكعك العاديّ.





تمّ صُنع أوّل كعكةٍ مستديرةٍ بالمثلّجات في أوروبا في القَرن السّابع عشر.



# عَصِيرُ المَوز Banana Shake

يُعتبرُ عصيرُ المَوزِ إفطاراً ممتازاً، كما يُعتبرُ من الوجَبات الخَفيفة في مُنتصفِ النّهار. وعصيرُ المَوز اللّذيذ هو عَصيرٌ حُلوٌ ومُفيدٌ، وهو مَصنوعٌ من مكوِّناتٍ صحيّةٍ هي: المَوز والحليب واللّبن الزّبادي وعصير اللّيمون والسُّكر، وكلُّها تُوفّر الموادَ الغذائيّة الأساسيّة لجسم الإنسَان. ويُعدُّ الحَليب والموز مَصادراً غنيّة بالمواد المغذِّية، ولكنَّ إضافة المكوِّنات الأُخرى مثل السُّكّر والدُّهُون يمكنُ أن تَزيدَ من السُّعرات الحراريّة بحيث تتفوَّق على الفَوائد الغذائيّة للمَزيج، وبذلك تقلُّ القيمةُ الغذائيّةُ لعصيرِ الموز.

ويسمَّى الموز بَنانا Banana في معظم اللُّغات، ومن المرجَّح أن تكون هذه الكلِمة من أصلٍ عربيٍّ، حيث كان إصبَع الموز يُسمّى «بَنانُ المَوز» فتُصبح المَوزَة «بَنانة». والموزُ غنيٌّ بالأَلياف(*) والفيتامينات والأملاحِ المعدنيّةِ(*)، وهو يَمُدُّ الجِسم بالطّاقة الحراريّة ويقاومُ بعضَ الأَمراض مثل آلامِ المفاصِلِ. كما يُساعدُ الموزُ على نُموِّ الجسم، وهو سهلُ الهضمِ ومفيدٌ في حَالاتِ الإرهَاق والتَّعب. ويُشكِّل الموزُ مع الحَليب والخُبز وَجبةً غذائيَّةً كاملةً، ويُعتبرُ الكالسيُوم(*) الموجود فيه أجودَ من الكالسيوم الموجود في الجُبن والحَليب.

يحتوي عصيرُ الموز على السكّاروز وسُكّر الفواكه والجلوكوز.



يُعتبرُ عَصير الموز مصْدَراً جيّداً للألياف المُفيدة للقَلب كما يُعتبرُ مصْدَراً للبروتين.







(*) الألياف: هي مُكوِّناتٌ تتألّفُ من السُّكّريات تُساعدُ في دفعِ الطعام داخلَ الجهازِ الهضميّ، وهي تَتواجدُ في العديدِ من الأغذيةِ النباتيةِ.
(*) الأملاحُ المعدِنيّة: هي موادٌ تُساعدُ الجسمَ في بِناءِ الأنسِجة والعِظام والأسنان والعضَلات.
(*) الكالسْيوم: هو نوعٌ من الأملاحِ المعدِنيّة يُساعدُ في بناءِ الهيكلِ العَظميّ.

# فَطِيرَةُ البَانْكِيك Pancake

تُعتبرُ فَطائرُ البانْكيك واحدةً من أكثرِ أطعمةِ الإفطارِ شعبيةً في الولايات المتّحدة الأمريكيّة وبعض البُلدان الأُخرى، وهي فَطيرةٌ أمريكيّة الأصل.

وفَطيرةُ البانكيك هي عِبارةٌ عن كَعكةٍ مسطَّحةٍ، يتمّ تَحضيرُها بواسطةِ نَوعٍ من العَجين المحمَّر في مِقلاة أو المخبوز على الشَّوّاية أو على أيّ سَطحٍ ساخِنٍ. وتُحضَّر الفَطيرةُ من الطَّحين والسُّكّر والبَيض والحَليب والزُّبدة ومَسحوقِ الخُبَيز (البايكينغ باودر) والفانيليا والملح. وعند تقديمِها، يمكنُ إضافَة الشوكولاتة إليها أو الفَواكِه أو المُرَبّى أو غير ذلك.

وتُسمَّى هذه الفَطائِر بفَطائِر البانكيك لأنّها رَقيقة ومصنوعة في مِقلاة، وهي تُؤكَلُ عند الفُطور أو حتّى كوَجبةٍ خفيفةٍ بين الوَجَبات الرئيسيّة. ويمكنُ العثورُ على فَطيرةِ البانكيك في العديدِ من البُلدانِ في جميع أنحاء العالَم.

وتحتوي قِطعةُ البانكيك الواحِدة على المحتوياتِ الغذائيّةِ التاليةِ: 66 سُعرة حراريّة، 5 غرامات من الدُّهون، 5 غرامات من السُّكّريات (الكربوهيدرات)، وغرامَين من البروتينات(*).

بلغَ قَطر أكبر فَطيرةِ بانكيك صُنعت على الإطلاق 15 مِتراً.





تُؤكَل فَطائر البانكيك تقليديّاً في مُناسبةٍ سنويّةٍ تُعرفُ باسم يوم البانكيك.



(*) البروتينات: هي مُركّبات عُضويّة ضروريّة لنموّ خَلايا الجسم.

# البَاسْتَا Pasta

كلمةُ باسْتا Pasta هي كلمةٌ إيطاليةٌ مرادفةٌ لكلمةِ «عَجينة» التي تعني «مزيجٌ من الطَّحين والماء»، وهي تعبيرٌ عمّا نُسمّيه المعكرونة. والباستا هي طبَقٌ بَسيطٌ ذو أصنافٍ متعددةٍ لأنها تحتوي على مواد غِذائيّة متنوّعة. ويمكنُ تحضيرُ الباستا بواسطةِ اليَد أو بواسِطة آلة تحضير الطّعام، وهي تُقدَّم ساخنةً أو باردةً.

تتوافرُ الباستا في 600 شكلٍ ونوعٍ في جميع أنحاء العالَم.



وتُصنَّف الباستا في نوعَين رئيسيَّين، وهُما الباستا المجفّفة والباستا الطازَجة. وتُصنع الباستا المجفّفة بدون بَيض ويمكن تخزينُها لمدّة أقصاها سنَتان، أما الباستا الطّازجة فيمكنُ أن تَبقى في الثّلاجة ليومَين فقط. وتتواجدُ الباستا بأشكالٍ مختلفةٍ كالباستا الطويلة والقَصيرة والدّقيقة والعريضة، أو ذات الأشكال المختلفةِ كالفراشةِ والأُسطوانةِ والحلزونيّةِ وغيرها الكثير.

ويتمُّ إعداد الباستا كوجبةِ غِذاءٍ خفيفةٍ، وهي تقدَّم كسلَطة أو كقطعٍ كبيرة الحجم عند تناول العَشاء. وتُعتبَر الباستا مَصدَراً ممتازاً للسُّكّريات (الكربوهيدرات) المعقّدة(*)، والتي توفّر مَصدَراً للطّاقة يتحرَّر ببُطءٍ لكي يوفّر حركةً وطاقةً مستمرّةً وطويلة الأمَد.



تُستخدمُ السبانِخ لجعلِ الباستا خَضراء والطّماطم لجعلها حَمراء.



(*) السُّكّريات (الكربوهيدرات) المعقّدة: هي مركّباتٌ عضويّةٌ تتميّزُ بشكلٍ عام بطعمٍ حُلوِ المذاق وتُستخدَم في الأطعمةِ والمشروباتِ للتّحلية. وهذه السّكّريات لا تذوبُ في الماءِ وهي تُعتبرُ مَصدَراً سريعاً للطّاقة وتوفّرُ الوَقود للجهازِ العصَبيّ.

# عصير البرتقال Orange Juice



عَصير البُرتقال هو المشرُوب الرسميّ لمدينة فلوريدا الأمريكيّة.

يُعتبرُ عَصيرُ البُرتُقال واحداً من أكثر أنواعِ الشّراب الطّازجة المعروفةِ والمحبوبةِ، ويتمُّ تحضيرُه عن طريقِ الضّغط على البُرتُقال الطازَج فيَسيلُ العصيرُ منه ثمّ يوضعُ في أكوابٍ أو قَناني. وعَصير البُرتُقال هو عصيرٌ صحّيّ وحُلوٌ بشكلٍ طبيعيٍّ دون أي سُكّريات مُضافة، وهو يُوفّر كمّيّةً كبيرةً من فيتامين C الذي يُعزّزُ امتصاصَ الحديد في مَجرى الدّم، وبذلك يلعبُ دَوراً هاماً في تقليلِ مخاطرِ الإصابةِ بأمراضِ القَلبِ ومرضِ السُّكّريّ(*) للأشخاص الذين يتناولون نِظاماً غِذائياً غير صحيّ. ويحتوي عصيرُ البُرتُقال على كميّةٍ كبيرةٍ جداً من السّكر الطبيعيّ، وهو يؤدّي إلى زيادة السكّر في الدّم إذا ما تمّ شُرب أكثر من كوبٍ من العصير، كما يُعتبر مفيداً جداً في علاج ومَنع القَرحة(*).

وغالباً ما يُصنع عَصير البُرتُقال من ثمَرة البُرتقال السُكّري، ولكنّ بعضَ المصنّعين يلجَأون إلى إنتاج عصير البُرتقال من مزيجٍ من أنواعِ البُرتقال. ويتدرَّج لونُ العصير ما بينَ الأصفرِ والبُرتقاليّ بحسب نوع البُرتقال، كما يوجد نوعٌ من البُرتقال أحمر اللّون وهو البُرتقال الأحمر أو يسمّى بالعامّية «الماوَرْدِيّ» نِسبةً إلى لون الورد، وهو يُعتبر عصيراً مشهوراً في إيطاليا.



يوفّر عصيرُ البُرتقال مجموعةً متنوّعةً من الفيتامينات والمعادن.

(*) مَرَض السُّكّري: هو مَرَضٌ ناتجٌ عن ارتفاعِ نِسبة السّكر في الدّم وعدمِ قُدرة الجسم على تحويلِ السّكر إلى طاقة.
(*) القَرْحة: هي عبارةٌ عن نُدوب أو عُيوب تحدثُ في المِعدة أو المَري.



القرمشات الصّحيّة يمكن أن تكون قاسيةً وجافّةً وتحتوي على كميّةٍ من الزُّبدة.

# المَقْرِمشات Crackers

تُعتبرُ المقرمِشات إحدى أنواع الطّعام المخبُوز أو المحمَّص مرتَين، وهو يُصنعُ عادةً من الحُبوب والدَّقيق والعَجين. وتكونُ المقَرمِشات مسطَّحةً وهشّةً وصغيرة الحجم، وهي تُقدَّم بمختلَف الأشكالِ وفي الغالِبِ تكون مُستديرةً أو مربّعةً. وتُؤكَلُ المقرمِشات لوحدِها أو يمكنُ أن تَترافق مع أنواعٍ أُخرى من الطّعام، مثل الجُبن أو شَرائح اللّحم أو السّوائل أو المأكولات الطّريّة النّاعِمة مثل المربّى والزُّبدة كزبدةِ الفول السّودانيّ. وتُستخدَم المقرمِشات اللّطيفة والخفيفة أحياناً بمثابةِ مُنظِّم لحاسّة الذَّوق في اختبارات المنتَجات الغذائيّة أو اختبارات النّكهات، وهي تُعتبرُ ذات قيمةٍ غذائيّةٍ كبيرةٍ خاصّةً في وجَبات الإفطار.

ويشتهرُ هذا النوع من المخْبوزات في هولندا خاصّةً، ومن المعتادِ تقديمُهُ مع الماوسشيس ( وهي عِبَارة عن بُذور اليانسون مغطّاة بطبقةٍ من العَجين السّكّري الأبيَض والورديّ أو الأزرق اللون ) عند وِلادة الأطفال.



تمّ اختراع القرمشات عام 1792.

# فطِيرةَ المُوفين Muffins

فَطيرة الموفين هيَ نَوعٌ من الخُبز أو الكَعك ذو شكلٍ مستديرٍ وصغيرٍ، وهي غالباً ما تكون حُلوة ويُفضَّل تقديمها ساخِنة. إنها الحلويات المفضَّلة بالنسبة للكثيرِ من الناس، وكثيراً ما نراها تُؤكَل مع وَجبةِ الإفطار الصّباحيّة. وتأتي كلِمة مُوفين من الكلمة الفرنسيّة موفلي moufflet، وهي تعني «الطفل الصغير».

ويُظهر التحليل الغذائيّ(*) لفَطيرة المُوفين احتواءها على كميّةٍ كبيرةٍ من الكربوهيدرات والدُّهون والسُّعرات الحراريّة، وتتراوحُ كميّة السُّعرات الحراريّة ما بين 100 إلى 500 سُعرة حراريّة بحسب حجمِ الفطيرة وتكوينِها.

وأشهرُ أنواع الموفين هو كُوبُ الموفين، وهو فَطيرةٌ على شكلِ كُوبٍ صغيرٍ معبّأةٍ في كوبٍ من الوَرَق. وتتنوَّع نكهات كُوب الموفين وأهمّها: نَكهَة الشوكولاتة، نكهة الفراوْلة، نكهة الفانيليا وغيرها.



تمّ اختراعُ فَطيرة الموفين من قِبَل ويلش في القَرن العاشر الميلادي.

تحتوي فَطيرة الموفين الإنكليزيّة على نِسبةٍ منخفِضةٍ من الكولسترول(*) والدُّهون.



(*) التّحليلُ الغذائيّ: هو دِراسة مكوِّنات نَوع محدّدٌ من الطعام.

(*) الكولسترول: هي مادّة دِهنيّة مهمّة في تكوين خلايا الجِسم، لكنّ ارتفاع نِسبتها في الدّم يؤدّي إلى تَصَلُّب الشرايين.

# القَهْوَة Coffee



القَهوةُ هي واحِدةٌ من المَشرُوبات الأكثر شَعبيّة في العالَم، وهي مصنوعةٌ من حُبُوب محمَّصة تُستخرَج من شُجَيرة استوائيّة تُسمّى شَجَرة البُن. وتُشير الإحصاءات إلى أنّ البُن هو ثاني أكثر السِّلَع تَداولاً في العالَم بعد النّفط الخام، وأنّ ما يُقارِب من 90٪ من الأشخَاص الرّاشِدين يستهلِكون القَهوة في جميع أنحاء العالم.

ولقد ظهَر أوّل دليلٍ على شُربِ القَهوة أو معرِفة شجَرة البُن في مُنتصَف القَرن الخامس عشر في اليمَن في جَنوب شبه الجزيرة العربيّة، ومنها انتقلَت إلى تُركيا وشمال إفريقيا وإيطاليا وبقيّة أوروبا والقارّة الأمريكية.

ويَشتهِر البُن اليمَنيّ بمذاقِه الخاصّ وطعمه الفَريد الذي يختلِف عن أنواعِ البُن الأُخرى التي تُزرَع وتُنتَج في بلدان العالم الأُخرى.

وتُزرعُ شجَرة البُن في أكثر من 70 بلداً، وبمجرَّد نُضوجِها يتمّ قَطف حُبوب القَهوة وتجهيزها وتجفيفها. ثمّ يتمّ تحميص البُذُور قَبل مرورِها بعدّة تغيُّرات، حيث يتمّ التحميص بدرَجات متفاوِتة اعتماداً على النّكهة المطلوبة، ثم يتمّ طَحنها وغَليها لتحضيرِ القهوةِ.

ويمكنُ إعدادُ وتقديمُ القَهوةِ في مجموعةٍ متنوِّعةٍ من الطُّرُق، وهي تُساعِد الناس الذين يشعُرون بالتَّعَب أو التوتّر على زيادة مُستويات الطّاقة طوالَ اليَوم. وتحتوي القَهوة على العديدِ من العناصِر الغذائيّة الهامّة لجسم الإنسان، وتشيرُ الدّراسات إلى أن تناولَ القَهوة باعتدال يُقلِّل من خَطَر الإصابة بمرضِ ضعفِ الذّاكرة والخَرَف والشّلل وأمراض القَلب وداء السّكّري وأمراض الكَبِد والجِلد والأمعاء والدِّماغ والفَم والحَلْق وغيرها، كما يحسِّنُ وَظيفةَ الأوعيةِ الدمَويّة.



تُعتبَرُ البَرازيل أكبر مُنتِج للبُن في العالَم اليوم.



يتمّ إنتاجُ مُعظم الآيس كريم في شَهر حُزيران وذلك لأنّه أوّل شهرٍ من أشهر الصّيف.



# بُوظَةُ القَشدَة (الآيس كريم) Ice Cream

الآيسْ كريم أو الجيلاتي أو بوظَة القَشدَة هي نوعٌ من الحَلوى المثلّجة التي تُصنَع من مُنتجات الألبانِ مثل الحَليب والقَشدَة والبَيض والسُّكر والفواكِه أو المنكِّهات، وتُعتبرُ نكهَة الفانيليا هي النّكهةُ الأكثر شُهرةً. والآيسْ كريم هو مصدَرٌ ممتازٌ للطّاقة، كما أنّه غنيٌّ بالكربوهيدرات، ويحتوي نِصف كوبٍ على كميّةٍ تساوي حوالَي 15 غراماً. ويُعتبرُ الآيس كريم أيضاً مَصدَراً غِذائياً لعدّةِ معادِن مهمّة، كما أنّه يحتوي على العديدِ من الفيتامينات، بما فيها الفيتامينات A، C، D، E و K.

ويَلفتُ خُبراء التّغذية إلى أنّ للآيس كريم فَوائد كثيرة، أهمّها أنّه يُساعدُ على تَقوية العِظام وحَرق الدُّهون وتخفيض ضغطِ الدّم العالي وزيادة النَّشاط العام للجِسم، كما أنّه أثبتَ فعاليّته في تقليل خَطَر الإصابة بالجَلطات(*)، إلى جانِب دورِه في تحسين المِزاج وتقوية المناعة ومَنع تكوّن حصى الكِلى. وبخلافِ المعتقد أنّ المأكولات السّاخِنة تُعطي دِفئاً، إلا أنّ العَكس صَحيحٌ، فالآيس كريم والمشروبات البارِدة عندما تَلتَقي بجدارِ المعِدة تَعملُ على قَبضِ الأوعِية الدمويّة وتقليل نِسبة الدّم فيها، فيتّجِه الدم إلى بقيّة أعضاءِ الجِسم والأطراف مسبّباً تمدُّد الأوعِيةِ الدمويّةِ فيعمل على تدفِئَته.

تحتوي بعضُ النّكهات الغربية من الآيس كريم على الحِنطة السّوداء.





(*) الجلطات: هي تجمُّد بعضِ نِقاط الدّم داخِل الشّرايين ممّا قد يُسبّب انسِداد الشّرايين وبالتّالي الموت المفاجئ.

يتمّ الاحتِفال باليَوم الوطنيّ للهوت دوغ في 21 يوليو تموز.





# الهُوتْ دُوغ Hot Dog

الهُوت دُوغ هو نوعٌ من النَّقانِق المطبُوخ على البُخار أو المشويّ في قِطعة خُبزٍ على شَكل شَطيرة. وتُستَخدَم عَضَلات الحيوانِ كلُحومٍ أساسيّةٍ في تحضير شرائح الهُوت دُوغ، كما يمكنُ أن تحتوي على لَحم البَقَر والدّجاج والدّيك الروميّ أو على مَزيج من اللّحوم والدّواجِن. ثمّ يتمّ خَلط هذه اللُّحوم مع الماء والثّوم والمِلح والسُّكّر والخردَل وجَوزَة الطِّيب والكُزبَرة والفُلفُل الأبيَض. وفي نهايةِ المطافِ يملَّح ويقطَّع ويجفَّف ثم يُطبَخ.

ويُؤكل الهوت دوغ عادةً في المناسَباتِ غير الرسميّة مثل الرّحَلات البريّة والألعاب الرياضيّة وفي المنزِل، وهو يوضعُ في خُبزٍ سَميكٍ أو كعكةٍ ويُضاف إليه مَعجون الطّماطم ( الكاتشاب ) والخردَل والمقَبّلات.

وبخِلافِ الأنواعِ الأُخرى من السُّجُق التي قد تُباع غير مَطهية، يُطبخ الهوت دوغ قبل تعبئتِه. ويمكنُ أكلُ الهوت دوغ دونَ طَهيٍ إضافيّ رغم أنه يُسخَّن عادةً قبل التّقديم، ولأنّ الهوت دوغ المعلَّب غير المفتوح قد يحتَوي على بكتيريا(*) تُسبِّب بعض الأمراض فمن الأفضَل تَسخينُه خُصوصاً قبل أكلِه. ويحتوي الهوت دوغ على نِسَبٍ عاليةٍ من الدّهون والأملاح والمواد الحافظة غير الصّحية.

يُسمّى نَقانِق الهوت دوغ أيضاً باسم فرانكفورترز frankfurters نِسبةً إلى فرانكفورت، وهو المكانُ الذي تمّ إبتكارها فيه لأوّل مرّة عام 1852.



(*)البَكتيريا: هي كائِناتٌ حيّة دَقيقةٌ ذات خَليّة واحدة، وهي مَوجودة في جِسم الإنسان وخارجه، وقد يُسبِّب البعضُ منها أمراضاً مختلفة.

# البطاطس المقلية French Fries

إبتكار البطاطِس المقلّية في الولايات المتّحدة عام 1801.



البَطاطِس المقلّيـة التـي تُعرفُ بالفريـت frites هـي البَطاطـا المقلّيـة جيّـداً علـى شَـكل شَرائح رقيقـةٍ لهـا طَعـمٌ مالِـح، وقـد تـمّ تحضيرهـا لأوّل مـرّة في الولايـات المتّحـدة الأمريكيـة وهـي مـن أكثـر مُكوِّنـات الوجَبـات السّريعـة انتِشـاراً. ويتـمُّ تقديـم البطاطِـس المقليّـة غالبـاً مـع صَلصـة الطّماطـم وهـي تُـؤكل إلى جانِـب الغَـداء أو العَشـاء أو وجبـةٍ خفيفـةٍ. وتُصنَـع البطاطِـس المقليّـة مـن البطاطـا الحُلـوة بـدَلاً مـن البطاطـا البَيضـاء، وهـي تحتـوي علـى البوتاسـيوم والطّاقـة التـي نحتاجُهـا طـوالَ اليَـوم، ولكنّهـا أيضـاً تحتـوي علـى نِسـبةٍ عاليـةٍ مـن الدّهـون لأنهـا مَقليّـة بالزَّيـت النبـاتيّ أو بغـيره مـن الزّيـوت الدّهنيّـة. وفي العديـد مـن البُلـدان، يتـمّ إضافـة نَكهـات أُخـرى إليهـا مثـل التّوابِـل أو الخَـلّ أو المايونيـز أو المطيبـات المحليّـة الأخـرى.

ويُؤكّـد العُلـماء والمتخصّصـون في مجـالِ الصّحـة حـول العـالم أنّ البطاطـا ليسـت كـما يُشـاعُ بأنّهـا غـير مُلائمـة للذيـن يتّبِعـون نِظامـاً صَحيّـاً لخَفـض الـوَزن، لكـن بشَـرطِ أن يتـمّ تناولهـا بشـكلٍ منظّـمٍ وبكميّـاتٍ مدروسـةٍ. وتُفيد الأبحـاث أنّ البطاطـا تحتـوي علـى عَنـاصِر غِذائيّـة مهمّـة للصّحـة إذ إن 100 غـرام منهـا تحتـوي علـى 220 سُـعرةً حراريـةً، ويرَجِـع سـبب السُّـمنة إلى المـواد التـي تُضـاف إليهـا عنـد التّحضـير.



يتناول المواطنُ الأمريكيّ أكثر من 29 رطلاً من البطاطِس المقليّة كل عام.



# الجيلي Jelly

إذا كنا نأكلُ الكثيرَ من الجيلي فإنّه سيُصبح كمُليّن خَفيفٍ للمِعدة.



الجيلي هو قِطعةُ حَلوى شِبه شفّافة مصنوعة من الفاكِهة المحلّاة أو عصيرِ الخُضار، وهي تُؤكل في المناسَبات غير الرسمية كالأعياد والاحتفالات وكحَلوَى في أيّ وقتٍ ويحبُّها الصِّغار بشكلٍ كبيرٍ، وعادة ما تُؤكلُ مع مجموعةٍ متنوّعةٍ من الأطعمة. والجيلي كلمةٌ تُشير إلى الحَلوى المصنوعة من الجيلاتين، وهي مادّة هُلاميّة مطاطيّة شِبه صلبة وشفّافة عديمة الطّعم والرائحة وموجودةٌ في الحيوانات. ويُصنعُ الجيلي في مجموعةٍ متنوّعةٍ من النّكهات مثل جيلي العِنَب، الفراولة، الفُلفُل الحارّ وغيرها. وتمّ صُنع أوّل جيلي على شكلِ حُبَيبات من قِبل صانعي الحَلوى الأمريكيين في القَرن التاسع عشر، ويَستغرقُ تحويل الجيلي إلى حُبيبات ما بين 7 إلى 21 يوماً.

يحتوي هذا الطّعام على كميّة منخفِضة جداً من الصّوديوم ولكنّه غنيّ جداً بالسّكريات.



# الشّوكُولاتَة Chocolate

الشوكولاتة هو غِذاءٌ حُلوٌ مصنوعٌ من كميّةٍ كبيرةٍ من حُبوبِ الكاكاو المستخرَجة من شجَرة الكاكاو ومن زُبدة الكاكاو، ويتمّ الحُصول على زُبدة الكاكاو عن طريقِ تحضير حُبوب الكاكاو المحمّص ودَقيق السُّكّر. وتُعتبر الشوكولاتة واحدةً من النّكهات الحُلوة الأكثر شَعبيّة في العالم، وهي تُحضّر بنكهاتٍ وأشكالٍ وألوانٍ متعدّدةٍ ومختلفةٍ. وتختلفُ نكهةُ الشوكولاتة بحسَب المكوِّنات المستخدَمة فيها وكيفيّة إعدادها. وعلى سبيلِ المثال، يتمّ تحضيرُ الشوكولاتة الأصليّة Real chocolate من الكاكاو وتَشمَل مكوّناتها زُبدة الكاكاو.



صُنِعَ أول لوح شوكولاتة في عام 1847.

أما شوكولاتة الحَليب، فيتمّ تحضيرها بواسِطة الكاكاو وبإضافةِ الحليبِ إلى المكوّنات. ومن أشهَر أنواع الشوكولاتة: الشوكولاتة السّاخِنة، الشوكولاتة الخام، الشوكولاتة السَّوداء، الشوكولاتة البَيضاء، وشوكولاتة الحليب.



وتُستعملُ الشوكولاتة في الكثيرِ من الحلَويّات في جميعِ أنحاءِ العالم مثل ألواح الشوكولاتة والمثلَّجات ( الآيس كريم أو البُوظة )، قَوالب الكاتو، الكوكيز وغيرها من الحلَويات، كما تُستخدَم أيضاً في المشروبات البارِدة والسّاخِنة لإنتاج الشوكولاتة السّاخنة.

ويُساهم تناولُ الشوكولاتة باعتدال أسبوعياً في خَفضِ مخاطر الإصابة بأمراضِ القَلب، كما تحتوي الشوكولاتة على مُضادّات الأكْسَدة التي تعملُ على حِماية خَلايا الجِسم من الالتهابات.

يبلُغ عددُ النّساء اللواتي يتناولنَ ويتلذّذنَ بالشوكولاتة ضِعف عددِ الرجال.





# رَقائِقُ البَطاطِس المَقلِيَّة Chips

رَقائق البطاطِس المقليّة هي وَجبةٌ خفيفةٌ مالحةٌ ومقطّعةٌ مصنوعةٌ من البطاطا. ويتمّ تقديم رَقائق البطاطِس كفاتحٍ للشهيّة، وهو طَبَق جانبيّ أو وَجبة خفيفة خِلال اليَوم. وتُعتبرُ رّقائق البطاطِس محبوبةً جداً من كلّ الأعمار، وهي ذاتُ طعمٍ لذيذٍ وتُباع في أكياسٍ بلاستيكيّة لكي تُؤكل في أيّ وقت. وتحضَّر رقائقُ البطاطِس في مجموعةٍ متنوّعةٍ من النَّكهات مثل الطّماطم والبصَل والجُبن والبصَل الأخضر والدّجاج مع التوابل، والملح والفُلفُل الحُلو والفُلفُل الأخضر الحارّ والخِيار والحُبوب. ويُستهلَك 1000 رطلٍ من البطاطا لتحضير 350 رطلٍ من رَقائق البطاطِس. وتُصنع رَقائق البطاطِس بواسطةِ القلي والتّحميص، وهي يمكنُ أن تُؤكل لوحدِها أو مع صلصةِ الطماطِم (الكاتشاب).

سُمّيت رَقائق البطاطِس في الأصل « رَقائق ساراتوغا».



وظهرت رَقائق البطاطِس الهشّة لأول مرّة في مدينة نامور الواقعةِ على نَهر موير في بلجيكا، وكان من عادةِ سُكّان هذه المدينة الاحتفال سنوياً بمهرجانِ أسماك النّهر الصغيرةِ المقليّة، فكان الطُّهاة يصطادونَ الأسماكَ ويطهونها أمام جُموعِ الناس، ونتيجةً لتجمُّد مِياه النّهر في عام 1781 واستحالةِ صَيد الأسماك منه فكَّرَ أحدُ الطّهاة في تقطيع حبّات البطاطس إلى أصابع توحي بِنفس أشكال الأسماك الصغيرة وقامَ بقليِها فانبهَرَ النّاسُ وانتشرَ اختراعُهُ إلى باقي العالَم، وفي سنة 1926 قامَت السيّدة سكودر بإنتاجِها وتعبئتِها في عُبُوات من الورَق فلاقَت رَواجاً في أمريكا.

# الجُبْن Cheese

الجُبنُ هو طعامٌ ليّنٌ أبيض دَسِم مصنوعٌ من رَوبة الحليب، وهو يُصنع في مجموعةٍ واسعةٍ من النّكهات والتركيبات والأشكال، وهذه النكهات والتركيبات والأشكال تعتمدُ اعتماداً كُلّياً على أصلِ الحليب. فالجُبن يُصنعُ في بعض الدّوَل من حليب الماعِز أو حليب الغَنَم أو حليب البَقَر أو أي نوعٍ من أنواع حليب الحيوانات الأليفة اللّبونة. ويمكنُ استخدامُ الأعشاب والتّوابِل ودُخان الخشَب كمنكّهات. وتمرّ صِناعة الجُبن بِ 4 مَراحل أو خطَواتٍ أساسيةٍ هي: التّخثير، التنقِية، الضّغط، إنضاج الجُبن. وتتكاثرُ كائناتٌ حيّةٌ دقيقةٌ في الجُبن خُصوصاً أثناءَ عمليّة الإنضاج مما يُعطيها نكهات مميَّزة.

وتتمّ تَسمية العديد من أنواع الجُبن نِسبةً لمَواطنها الأصليّة، مثل جُبنة الشيدر التي نَشَأت في شيدر بالمملكةِ المتحدةِ، كما أن هناك أنواعٌ أُخرى كثيرة من الأجبان. ولكلّ بلَد نوعٌ من الجُبن يختصُّ بصُنعه ويتميّز به، ومن أشهر الأجبان في العالم الأجبانُ الفرنسيّةُ حيث هناك حوالَي 370 نوعاً من الأجبانِ المختلفةِ، كما أن هناك الجُبن القاسي والجُبن الطريّ الليّن. ومن أنواع الجُبن الصّلب الإيدام والجودا وتشتهرُ بهما سويسرا، ونِصف الصّلب مثل الروكفور والجور جنزولا، والطريّ مثل النيف شاتل.



الجُبن هو مَصدرٌ جيّد للبروتين والكالسيوم.



يتمّ استهلاك حوالَي 10 لترات من الحَليب لصُنع كيلوغرام واحدٍ من الجُبن الصّلب.



يُستخدم حوالَي 21 رَطلاً من الحليب الكامِل الدّسَم لصُنع رَطلٍ واحدٍ من الزّبدة.



# الزُّبْدَة Butter

الزّبدة هي واحدةٌ من أقدمِ وأكثرِ الأطعمةِ الطبيعيّة على سَطحِ الأرض.



الزُّبدَة هي المادّة الدُّهنيّة الموجودة في الحليب، إنها طعامٌ صالحٌ للأكل ليّنٌ وذو لَون أصفَر باهت. وتُعتبر الزّبدة إحدى مُشتقّات الحليب المكوّنة من زُبدة وبروتينات الحليب إضافةً إلى الماء، وهي تُصنع من القَشدَة الطّازَجة أو المخمَّرة أو من الحليب عن طريق رَجّ الحليب بأوعيةٍ خاصّةٍ. وتَبقى الزبدةُ صلبةً عندما يتمّ تبريدها، وتَلين بطريقةٍ متماسكةٍ ويصبح من السّهل دهنُها في درَجة الحرارة العادية، وتذوبُ كالسائل الرقيق إذا ما ارتفعَت درَجة الحرارة. وغالباً ما يكون لَون الزّبدة أصفرَ باهِت، ولكنّه يتراوح ما بين الأصفَر الدّاكن إلى الأبيَض تقريباً بحسَب نوعها. والزّبدة هي مصدرٌ جيّدٌ للفيتامين أ، وهو فيتامين مهمّ لصحّة الجِلد والعينَين. وتلعبُ الزّبدة دوراً مفيداً عند اتباعِ حِميَةٍ غذائيةٍ، كما تُضاف كميّة صغيرة منها إلى الأطعمةِ القليلةِ الدسَم كالخُضار لدَرءِ الإحساس بالجُوع.

تُعتبرُ الولاياتُ المتّحدةُ الأمريكيّةُ أكبرَ مُصنّعٍ لبسكويتِ الكوكيز وأكبرَ مُستهلِكٍ له.



# بسكويت الكوكيز Cookies



يُعرف بسكَويت الكوكيز بأنّه نوعٌ من البَسكويت المقرمِش، وهو بسكويتٌ صغيرٌ أو خُبزٌ محمّصٌ أو كَعكٌ غالباً ما يحتوي على الطَّحين والبَيض والسّكر أو على الزُّبدة أو الزّيت النباتيّ. كما تحتوي الكوكيز على مكوّنات أُخرى مثل الزّبيب والشُّوفان ورقائق الشوكولاتة وجَوز الهِند. وتُخبزُ الكوكيز لفترةٍ طويلةٍ في الغالب حتى تُصبح هَشّة، أو توضع لفترةٍ في الفُرن تكفي لإبقائها ليّنة، ولكنّ بعض أنواع الكوكيز لا تُخبزُ على الإطلاق. وتُصنعُ الكوكيز في مجموعةٍ واسعةٍ من الأنواعِ والأشكالِ، وذلك باستخدام مُكوّنات متنوّعة بما فيها السّكريات والتوابِل والشوكولاتة والزّبدة وزُبدة الفول السُّودانيّ والمكسَّرات والفواكِه المجفّفة، كما تحضّر من أغلى المواد مثل الشوكولاتة الفاخِرة أو الدّقيق الفاخِر، وتُعدّ أيضاً من السّكر البنيّ وتُباع في المدارس والأماكِنِ العامّة.

تأكُل حواليّ 35,000 قِطعةَ كوكيز في حياتنا.



# الشَّعرِيّة (النّودِلْز) Noodles

يحتوي الكوبُ الواحدُ من الشَّعريةِ المطبوخةِ على 219 سُعرة حراريّة.



الشَّعرية أو النودلز هي نوعٌ من الطعام أو المواد الغِذائيّة الأساسيّة المصنوعة من العَجين غير المختَمِر، وهي تُلَفّ وتقطّع إلى مجموعةٍ متنوعةٍ من الأشكال. ويتمّ طَهي الشَّعرية في الماء المغليّ وأحياناً بزَيت الطّهي، ثمّ يُضاف إليها الملح، كما يمكن أن يُضاف إليها العَديد من المكوِّنات مثل الذّرة والفليفلة والزيتون واللَّحم وغيرها. وتُعتبرُ الشَّعريّة مَصدراً جيداً للمنغَنيز(*)، وهي تحتوي على كميّة كبيرة من الكربوهيدرات والصوديوم والمواد المغذِّية الأُخرى. وكلِمة نودلز مُشتقّة من كلمة Nudel الألمانية التي تَعني المعكَرونة.

وتُصنَّف أنواع الشَّعريّة حسبَ مكونها الأساسيّ، وأنواعُها هي: الشَّعرية المدخّنة وهي أقدمُ الأنواع، شَعريّة القَمح، شَعريّة الأرُزّ، وشَعرية الفول. ويحضّر طَبَق النّودلز باللَّحم والخُضار باستخدام النودِلز بالبَيض، اللَّحم، الفُطر، الفول، براعِم الخيزران، البَصَل، دقيقُ الذّرة، زيت السُّمسُم، الزيت النباتي، البَيض، صَلصَة الصويا، الملح والسّكر. وتحتوي وَجبة النودلز باللّحم والخُضار التي تَزن 650 غراماً على 423 سُعرة حراريّة وكميّة من الدُّهون والسّكريات والبروتينات وغيرها.

صَنعَ الصينيون الشَّعرية وجعلُوها طَعاماً منذ سنة 3000 قبلَ الميلاد.



(*) المَنغَنيز: هو نَوعٌ من المعادِن التي يحتاجُها جِسمُ الإنسان، وهو يُساعدُ على امتصاصِ المواد الغذائيّة ويحافظُ على صِحّة الأعصابِ والخلايا.

# الحَلِيب Milk

الحليب هو ذلك السَّائلُ الأبيَضُ الذي يحتوي على جميعِ العَناصر الغِذائيّة الأساسيّة التي تجعلُنا نتمتَّع بصَحّة جيّدة. إنّه مشروبٌ رائعٌ ينتجُ عن الغُدَد الثَّدييّة للحيوانات التي يُطلق عليها اسم «الحيوانات الثَّدييّة»، وهو مُفيدٌ للجسم والدِّماغ، ويتفرّد بهذه المِيزة لأنّه لا يوجد مثيلٌ له يحتوي على نفسِ العَناصِر الغذائيّة الطبيعيّة. ويحتوي الحليب على 15 عنصر غِذائيّ أساسيّ نحتاجُه كلّ يوم، وهناك أكثر من 6 مِليارات مُستهلِك من الحليب ومُنتجات الألبان في جميعِ أنحاءِ العالم، وتُنتِج البَقَرة نحو 90٪ من احتياجات العالم من الحليب.

ويمكنُ استهلاك الحليب الطّازج دونَما أيّ عمَلية غَلي إذا كان نَظيفاً ومأخوذاً من حيواناتٍ سليمةٍ من الأمراض، غير أنّه من المفضَّل غَلي الحليب عند عدم التأكُّد من نَظافتِهِ وسَلامةِ الحيواناتِ المُعطيَة له، وذلك على الرّغم من أن عمليّة الغَلي تُفقد الحَليب بعضَ فيتاميناته. ويُعتبر الحَليبُ المكوِّن الأساسيّ لمنتجات الألبان مثل اللّبَن الزّبادِي، القَشدَة، الجُبن، الزّبدة، الحليب المجفَّف، اللّبن المجفَّف، وغيرها الكثير.

ومن فوائدِ الحليبِ أنه يُقوّي بُنيَة الجِسم ويُساعدُ على نموّ العِظام ويَقي من قَرحَة المِعِدة ويُخفِّف من آلامها.



الحليب غنيّ بالبروتين والكالسيوم.



يُطلَق على الحليب في بعض الأحيان صِفة الغِذاء الطبيعيّ المتكامِل.



يحتوي القُريدسُ على كميّة منخفِضة من السُّعرات الحراريّة وهو لا يحتوي على الكربوهيدرات.

# القَرَيْدِس Prawns



القُرَيدس هو نوعٌ مهُمٌّ من المأكولات البَحريّة التي تَنتمي إلى فِئة القِشريّات والتي يتمّ استهلاكُها في جميعِ أنحاءِ العالم. ويُعتبرُ القُرَيدس ذو قيمةٍ غذائيّةٍ كبيرةٍ إذ إنّه يحتوي على كمّية جيّدة من السُّعرات الحراريّة والدّهون والبروتينات المهمّة لجسم الإنسان، كما أنه مَصدرٌ مهمٌّ لدهون الأوميغا 3 التي تُساعد على تخفيفِ خَطَر الإصابةِ بالأمراضِ السَّرَطانية. ويمكنُ تحضير القُرَيدس للأكل بِعدّة طُرُقٍ معروفةٍ هي الطَّبخ والغَلي والقَلي والشَّوي، وهو شديدُ الحساسية مثل البَيض فيما يتعلّق بوقت الطّهي، فهو يحتاجُ إلى مُدّة محدّدة من الوقت كي يُصبحَ جاهزاً للأكل، وحينما يتمُّ طهيُهُ أكثر من اللازمِ فإنّه يُصبحُ قاسي الملمَس ومطاطيّ، لذلك يجبُ إزالته من حَرارةِ النارِ عندما يَبدأ بتغيير لَونه إلى اللّون الوَردي. ويتشابهُ القُريدس والروبيان shrimps تقريباً في المظهَر وحتى في الطَّعم، ويمكن تحضيرُهُما على شكل سَلَطةٍ أو من خلال القَلي مع الأرُزّ.

يحتوي كل 100 غرام من القُريدس على 105 سُعرات حراريّة.



# الزّلابِيّة Dumplings



الزَّلابيّة هي طَعامٌ مكوَّن من كُراتِ العَجين المطبُوخ. وهي تحضَّر من الدّقيق والبطاطِس أو الخُبز، ويمكن أن تحتوي على اللّحومِ والأسماكِ والخضرواتِ أو الحلويّاتِ. وتحصلُ عمليةُ طَبخها بطرُق عدّة فهي قد تكون مطبوخَة بواسِطة الغَلي، أو القَلي أو الخَبز. إنها فَطائر لذيذة وهي من الأطباقِ الأكثر تميّزاً في جميع أنحاء العالم، ويمكنُ أن تُضاف إلى الحساءِ، كما يمكن أن تكونَ طبَقاً رئيسيّاً على المائدة أو طبَقاً جانبيّاً أو حَلوى.

تُقدَّم الزلابيّة حُلوة أو حارّة.





# الدُّونَات Doughnuts



الدُّونات ( وتُسمّى المبرومَة ) هي نوعٌ من العَجين الحُلو مقليّ على شكلِ خاتَم أو كُرة أو على شكلٍ دائريّ مجوَّف، وهي ذاتُ طعم طبيعيّ رائع، كما أنها تُقدَّم معتدلة الحرارة محلاّة بالسّكر أو المُربّى وهي ذات أنواعٍ مختلفةٍ ولذيذةٍ جداً.

وتحضَّر الدُّونات من الدّقيق والبَيض والحليب والسُّكّر والزُّبدة والخَميرة والقُرفة والملح، وتحتوي قِطعة الدّونات ذات ال 50 غرام على المكوّنات الغذائيّة التالية: 183 سُعرة حراريّة، 8 غرامات دُهون، 20 غرام كولسترول، 24 غرام كاربوهيدرات و4 غرامات من البروتين.

وتُعتبر الدُّونات وجبةً خفيفةً في أيّ وقت، وهي شائعةٌ في الاحتِفالات والمهرَجانات في جميعِ أنحاءِ أوروبا الوُسطى وغالباً ما تكون مَليئةً بالجيلي والطّعامات المختلفة، وأحياناً تُحشى بالتُّفاح المهروس في بعضِ المناطقِ في أوروبا. وتُعتبرُ الدُّونات حلَويات شعبيّة في العديد من البُلدان ويتمُّ تحضيرُها بأشكالٍ مختلفةٍ.



تمَّ تحضيرُ الدُّونات الأولى عن طريقِ الخطَأ.

تشتهرُ الدُّونات بشكلِها الدائريّ المجوَّف.





يغطّي صفارَي بيض نحو نصف احتياجاتنا اليوميّة من المواد المغذّية.



تحتوي بيضةٌ كبيرةٌ على ستّة غرامات من البروتين.

# البَيض Eggs

يُعتبر البَيض أكثر أنواع الطّعام انتشاراً منذُ آلافِ السنين، وهنالك عدةُ أنواعٍ منه للاستهلاكِ هي بَيض الدّجاج والبَطّ والسّمان وأُنثى الظّبي والكافيار، ولكن البَيض الأكثر استِهلاكاً هو بَيضُ الدّجاج، وهو يُؤكل إما مَسلوقاً أو مَقلياً أو على شكلِ عِجّة، كما يمكنُ خَلطُه بطعامٍ آخر.

وتتكوّن البَيضة من القِشرةِ الخارجيةِ الواقيةِ، والزُّلال ( بَياض البَيض ) ومُحّ البَيض (صَفار البَيض)، ويتواجد الزُّلال والمُحّ داخل أغشيةٍ رقيقةٍ متباينةٍ. ويحتوي البَيض على عددٍ كبيرٍ من المواد المغذّية، ويُوجد في البَيضة الواحِدة 13 نوعاً من الفيتامينات والمعادِن الأساسيّة بكميّاتٍ متفاوتةٍ، بروتين عالي الجَودة، دُهون غير مُشبعة، ومواد مُضادّة للأكسَدة. ويُؤكل البَيض في جميعِ أنحاءِ العالم، وهناك العديد من الوَصفاتِ لأطباقِ البَيض الشّهيّة.

ويُعتبرُ البَيض مصدَراً اقتصادياً للبروتين عالي الجَودة ومكوِّناً غِذائياً هاماً في وجباتِ كبار السّن والأسرِ ذات الدَّخل المنخفِض، كما يُعتبرُ مُهماً لنموّ الأطفال، وأيضاً للأشخاصِ الذين يحدّدون سُعُراتهم الحراريّة اليوميّة بهدفِ إنقاصِ الوَزن.

وتتمُّ تربيةُ الدَّجاج وغيرها من الحيواناتِ المنتجةِ للبَيض على نطاقٍ واسعٍ في جميعِ أنحاء العالم، وفي عام 2009، تم إنتاجُ ما يقدَّر بحوالَي 62,1 مليون طنّ متري من البَيض في جميعِ أنحاءِ العالم وذلك لمجموعِ أسرابٍ من الدّجاج البيّاض تقدَّر بما يقرُب من 6,4 مليار دجاجة.





تُحضَّر هذه الكَعكة الحُلوة بالفاكِهةِ المجففةِ واللّوز.

# كَعكَةُ الفَاكِهَة Fruit Bun



تحتوي قطعةُ كعكةِ الفاكِهةِ على 285 سُعرةٍ حراريّةٍ.

تُعتبرُ كعكَةُ الفاكهةِ نوعاً من الحَلوى، وهي مصنوعةٌ من الزّبدة أو السُّمن والسّكر الناعِم والبَيض والطَّحين والكِشْمِش(*) currants. وتُضاف إليها أيضاً الفاكِهة وقِشر الفَاكِهة والتّوابل والمُكسَّرات في بعضِ الأحْيانِ. وتُعدُّ كعكةُ الفاكهةِ وجبةً خفيفةً مغذيةً وسهلَة التناوُل، كما أنّها مَصدرٌ جيّدٌ للبروتين والألياف للحِفاظِ على الصّحةِ لمدّةٍ أطوَل. ولكعكةِ الفاكِهة تقليدٌ سنويٌّ في بَريطانيا وجامايكا وأُستراليا وسِنغافورة والهِند.

(*) الكِشْمِش: هو العِنَب أو الزَّبيب الذي لا بُذور له.

صُنع اللّبن الرائب لأوّل مرّة في الولايات المتّحدة الأمريكيّة في القَرن العشرين.





# اللَّبَنُ الرَّائِب Yoghurt

اللَّبَن الرّائب أو الزّبادي هو نوعٌ من مُنتجاتِ الألبان التي تُصنَع من مُشتقّات الحليب عن طريقِ التخمير بواسِطة بكتيريا لبَنيّة أو فطرياتٍ خاصّة. ويمكن للَّبَن الرّائب أن يكون ذو حُموضةٍ خفيفةٍ أو حامِضاً جِداً أو رَقيقاً أو سائلاً أو سميكاً أو متماسِكاً. ويُصنع اللّبن الرّائب من أنواعٍ مختلفةٍ من الحليب هيَ: حليب البَقَر، حليب الماعِز، حليب الغَنَم، حليب الجَوز، حليب الصّويا، حليب الأرُزّ، والعديد من المواد الدّسِمة الأُخرى.

يُساعدُ اللّبن الرائب على تخفيضِ الوَزن.



ويُعتبرُ اللّبن الرائب طَعاماً مغذّياً ومُهماً جداً لصحَّة الإنسان، وهو يؤكل في جميعِ أنحاءِ العالم باعتباره طبَقاً رئيسياً في الوجَبات الخفيفة، كما أنه يتواجدُ بعدّة نكهات وألوان. ويُعرف اللّبن الرائب بمحتواهُ الغنيّ بالبروتين والكالسيوم وفيتامين بي 2 وبي 6 وبي 12. ويمكنُ أيضاً تناوله للوِقايةِ من الإسهال، كما يحافظ على صحَّة اللّثة، إضافة إلى كونه يُستخدمُ للعنايةِ بالبشّرةِ والجلدِ.

# السَّمَك Fish

يُعتبرُ الأسماكُ مصدَراً مهمّاً للبروتينات وفيتامين D.



يُعتبرُ السَّمك واحِداً من أكثرِ أنواعِ المأكولات البَحريّة شَعبيَّة، وهو ذُو طَعمٍ لَطيفٍ ولَذيذٍ. ولكنْ ليست كلّ الأسماك صالحةً للأكْل، وأشهرُ الأسماك المفضَّلة والصّالحِة للأكْل هي: الخَيْشُوم، سَمَك السُّلَّوْر، سَمَك الكُرابي، سَمَك البَاسْ الأسوَد، سَمَك الطَّبل، سَمَك السَّلَمُون المرَقَّط، سمَكة العَين الرَّماديّة، البَاسْ الأبيَض وغيرها، وهيَ أنوعٌ معروفةٌ ومتَواجِدةٌ في جميعِ أنحاءِ العالَمِ تقريباً. والأسماكُ مُهمّةٌ للإنسان لأنّها تُوفِّر مَصدَراً للبروتين والفيتامينات، والأطفالُ الذين يأكُلونَ السَّمَك يكونون أقلَّ عُرضةً للإصابةِ بمرَض الرَّبو، كما تُستخدَم الأسماكُ أيضاً في صُنعِ مُختلفِ الأدوية ومنها زَيتُ السَّمَك.

تحتوي الأسماكُ على أحماضِ أوميغا 3 الدِّهنيّة التي تُساعدُ على الحِفاظِ على صِحّة القَلْب.









حَلوى الفُودج غَنيّة بالموادِ المضادّةِ للأكسدة التي تُساعدُ على تَعزيزِ جِهازِ المَناعة لدَينا.

# حَلوَى الفُودْج Fudge



يُعتقَدُ أنّ الفُودج هي اختراعٌ أمريكيٌّ.

حَلوَى الفُودْج هيَ نوعٌ من الحلَويات الغَربيّة، وهي حَلوى ليّنة وحُلوة وغنيّة للغايةِ بالمواد المغذّية، ويتمُّ تحضيرُها عن طريقِ خَلطِ السُّكّر والزُّبدة والكاكاو والحَليب. ويُحضَّر الفُودج في مجموعةٍ متنوِّعةٍ من النّكهات ويُضافُ إليه الفَواكه والمكسَّرات أحياناً. وتُسخَّن حَلوى الفودج في درَجة حرارةٍ تُساوي حواليَ 120 درَجةً مئويةً حتى تَنضُج ويُمكنُ الحُصُول عليها ليِّنةً قليلاً. وتُعتبرُ حَلوى الفُودج من أكثرِ وَصفات الحَلوى لَذّةً وشعبيّةً، ونكهةُ الشّوكولاتة ونكهة زُبدة الفول السّودانيّ هي أكثرُ النّكهات المفضَّلة.



يُطلَقُ على المعجّنات الفرنسيّة اسم بات سوكري pate sucrée وتعني العَجينة الحُلوة.



# المُعَجَّنات Pastry

تُعدُّ المعجَّنات طبَقاً صَغيراً حلواً ولذيذاً، وهي مصنوعةٌ من خَليطِ الدَّقيق والدُّهون والماء، ويُضاف إليها السُّكّر والحَليب والزُّبدة وخمَيرةُ الخُبز ومسحوقُ الخُبَيز ( البايكنغ باودر ) والبَيض، وهي تُصنَع بمختلَفِ النّكهات والشَّكل والطَّعم. ويمكن أن يتمّ تناولُ المعَجَّنات في وَجبة الإفطار أو الغَداء أو العَشاء بسبب حجمِها الصّغير جداً، ولكنّ الإفراط في تناولِها يمكنُ أن يُسبّب حُموضةً في المَعِدة. وأكثر أنواعِ المعجَّنات انتشاراً هي فَطائرُ السّبانِخ، فَطائرُ الجُبن، وفَطائر اللَّحم.

وتتميزُ المعجّنات عن الخُبز باحتوائها على كمّيةٍ كبيرةٍ من الدُّهون، فالمعجَّنات الجيّدة هي الفاتِحة اللّون والمنتَفِخة والدِّهنيّة، إضافةً إلى كونها متماسِكةً بحيثُ يمكنُ وزنُها عندَ التّعبئة. وعندَ صِناعةِ المعجّنات الهَشّة، يجبُ التأكُّد من مَزجِ الدُّهون والطَّحين تماماً قبلَ إضافةِ أيّ سائلٍ، بحيثُ يَضمنُ ذلك تَغطيةَ جميعِ حُبيبات الطَّحين تماماً بالدُّهون مما يُعطي تماسُكاً جيّداً.

ومن أهمّ أنواع المعجَّنات: الفَطائرُ الدانماركيّة وهي إحدى أنواع المعجَّنات المنتفِخة، البروفيترول وهي فَطيرةٌ صغيرةٌ محشوّةٌ بالقَشدة، المعجّنات الهشّة وهي أبسطُ أنواعِ المعجَّنات وأكثرها انتِشاراً، المُعجَّنات الرّقائقيّة وهيَ عِبارةٌ عن أحدِ أنواعِ المعجَّنات البَسيطة التي تتمدَّدُ عندما تُطهى، المعجَّنات المنتفِخة وهي مكوَّنةٌ من عِدّة طَبَقات، معجّنات الشُّو وهي معجّنات فاتِحة اللّون تماماً وتُحشى غالباً بالقَشدة، الفِيلو وهي عَجينةُ فَطائر رَقيقة كالورَق.

العَجينة الملفوفة Choux pastry هي من المعجّنات الخفيفةِ جداً والتي غالباً ما يتمُّ حَشوُها بالقَشدة.



# حَلْوى الفُتات Crumble



هيَ نوعٌ من الحَلوى بَريطانيّةُ الأصْل يُمكنُ أن تكون حُلوةً أو مالِحةً بحسَب المكوِّنات المستخدَمة في تحضيرِها، ولكنَّ النوعَ الحُلو هو الأكثرُ انتشاراً، وهي تُعرفُ أيضاً باسم بِيتي البُنِّيَّة brown betty. وتَحتوي حَلوى الفُتات عادةً على الفَواكه المطبُوخَةِ مع خَليطٍ مُفَتَّتٍ من الدُّهون مثل الزُّبدة والدَّقيق والسُّكَّر. وغالباً ما يتمُّ تقديمُ هذه الحَلوى مع مَزيجٍ من البَيض والحَليب، القَشدة العاديّة أو القَشدة المثلَّجة، أو حَلوى دافِئة بعد وَجبة طَعام. ومن أشهرِ الفَواكه المُستخدَمة في حَلوى الفُتات هيَ التُّفّاح، العُلَّيق، الخَوخ، العِنَب وغيرها.

تحتوي هذه الحَلوى على نِسبةٍ منخفضةٍ من الدُّهون، وهي لا تحتوي على الكولِسترول(*).



(*) الكولِسترول: هو مادّةٌ دِهنيّةٌ أساسيّةٌ لتكوينِ خلايا الجِسم، وتُؤدّي زِيادته إلى أضرارٍ صحّيّة.

# حُبوبُ الإِفْطار Breakfast Cereal



حُبوبُ الإفطار بالحليب هيَ مَصدرٌ جيّدٌ للمَواد المغذِّية.

تُعدُّ حُبوبُ الإفطارِ غِذاء صَباحياً يومياً شَهيراً، إذ إنّ تناوله في الصّباح يُقلّل من الجُوع طوالَ النّهار. وتتكوّن نِسبةٌ كبيرةٌ من حُبوب الإفطار من الحُبوب المصَنَّعة ذات المُحتَوى العالي من السُّكّر، وهي غالباً ما تُؤكَلُ باردةً أو جافّةً بواسِطة الملعَقة، كما يتمّ خَلطُها مع الحليبِ والزّبادي وأحياناً الفاكِهة. ويمكنُ نَقعُ حُبوبِ الإفطار بالحَليب، كحَليب الصّويا أو حَليب الأرُزّ أو حليبِ المَوز، في المَساء قَبل أكلِها في صباحِ اليوم التالي، كي تُصبحَ طرِيّة ومُرطَّبة وسَهلة البَلْع. وهنالك العديدُ من أنواعِ حُبوب الإفطار، وفي الولايات المتّحدة الأمريكيّة غالباً ما يتمّ إضافةُ الفيتامينات إليها، وبذلك تُصبح ذات فائدةٍ غذائيةٍ كبيرةٍ.

صُنعَت حُبوب الإفطار المُعدّة للأكل لأوّل مَرّة في عام 1863.



# كَعكَةُ الشّوكُولاتة Chocolate Cake



في عام 1948 صَنع بيلسبري أول كعكةٍ شوكولاتة.

كَعكَة الشوكولاتة هي كعكةٌ مصنوعةٌ من الشوكولاتة المُذابة أو مَسحوقِ الكاكاو. إنّها ليّنة وغنيّة جداً وحُلوةُ المذاقِ، ولا يمكنُ لأيٍّ من الحَلوى أن تحُلّ مكانها فهيَ محبوبةُ الجميع. وتتوافرُ كعكة الشوكولاتة بالعديدِ من الأَشكال والنّكهات مثل الشوكولاتة المُغَمّسة بالفَراولة، الشوكولاتة بالبُرتُقال، الشوكولاتة بالكاراميل، وغيرها. كما يُضافُ إلى كعكة الشوكولاتة العديدُ من المكوّنات والمُحلّيات مثل حُبيبات السّكر الملَوّنة، كريما الفانيليا، كريما الشوكولاتة وغيرها. وانتشرَت كَعكَةُ الشّوكولاتة وازدادَت شعبيَّتها منذُ أواخِر القَرن التّاسع عشر، وهي تقدَّم في المناسَبات كأعياد الميلاد وحفَلات الزَّفاف. وتحتوي قِطعة كَعك الشوكولاتة التي تزنُ 200 غرام على: 520 سُعرةً حراريةً، 41 غرام من الدّهون، 37 غرام من السّكريات، 5 غرامات من البروتين وغيرها.

كانت كعكةُ الشوكولاتةِ عند بدايةِ اختراعِها ذاتَ لونٍ أبهتَ بكثيرٍ من الكعكة الحاليّة.



# كَعكَةُ الوَافِل Waffle

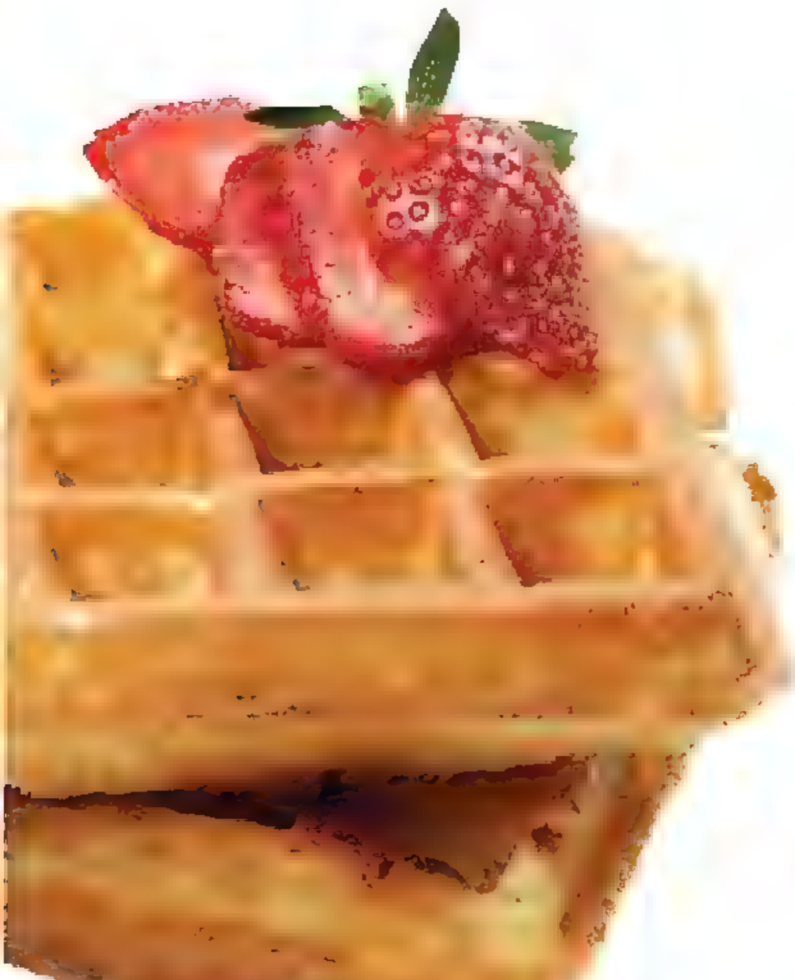


صُنِعَت كعكةُ الوافِلِ الأُولى في أوروبا في القَرن الثاني عشر.

كَعكَة الوافِل هي نوعٌ من الكعكِ ذو الطّعمِ الحُلو، وهي خَفيفةٌ جِداً وهشَّة. وتُطبَخُ كعكة الوافِل بين صَفيحَتَين ساختتَين تسمّى صفائِح الوافِل، وهي تتميَّز عن غَيرها من الكعكِ بشكلها المميَّز الشَّبيه بالشَّبَكة. ويَشتهرُ الوافِل في أوروبا وأمريكا، كما أن أشهرَ أنواعِه تُصنعُ في بلجيكا.

ويتمُّ تقديمُ كعكةِ الوافِل كنوعٍ من الحَلوى المغَطّاة بالآيس كريم أو الفواكِه أو غير ذلك. وتكون كَعكة الوَافل عادةً مستديرةً أو مربَّعةً أو مستطيلة الشكلِ. ويقومُ الناسُ بتناولِ الوافِل كوجبَة إفطارٍ حُلوٍ أو كغَداءٍ خفيفٍ في منتصفِ النهار. كما وتُستخدَم كعكة الوافل أيضاً في العديدِ من الأطباقِ اللّذيذةِ المختلفةِ مثل الدّجاج المقليّ، شَرابُ الفَواكِه، العَسَل، مُربّى الفَراولة، مُربّى التّوت، مَسحوق السّكر وغيرها الكثير.

يتمّ تقديمُ كعكةِ الوافِل المغطّاة بالآيس كريم كنوعٍ من الحَلوى.





يأكل المواطنُ الأميركيّ بما مُعدّله 17,6 أرطال من لَحم الدّيك الروميّ سنَوياً.



# الدِّيكُ الرُّومِيّ Turkey

يحتوي لحمُ الدّيك الروميّ على نِسبةٍ منخفِضةٍ من الدّهون ونِسبةٍ عاليةٍ من البروتين.



الدّيك الرُّوميّ هو طبَقٌ من اللّحم المحضَّر من طَيرِ الدّيك الرّوميّ، وهو ذو طَعمٍ مماثلٍ لطعمِ الدّجاج، وبخاصّة طعم السّاق. ويختلفُ الدّيك الروميّ قليلاً عن الدّجاج من حيثُ الحَجم، ويُعتبرُ لَحم الدّيك الروميّ ألذَّ بكثيرٍ وأكثرَ طَراوةً، كما أنّه مصدرٌ جيّدٌ للمعادِنِ المهمّة لجسم الإنسان مثل الحديد والزِّنك والفوسْفور والبوتاسْيوم وفيتامينات بي. ويحتوي لحمُ الدّيك الدّاكنِ على كمّيةٍ من المغَذّيات أكبر بكثيرٍ من لَحم الدّيك الأبيَض، وهو يحتوي على 30 سُعرة حراريّة فقط أكثر من اللُّحوم البَيضاء. ويُعتبرُ لحمُ الدّيك الروميّ الأحمَر أكثر شعبيّة في جميعِ أنحاءِ العالم من لحمِ الدّيك الروميّ الأبيَض.



# لَفائِف الرَّبيع Spring Roll

لفائـفُ الرَّبيـع أو السـبرينغ رول هـي مجموعـةٌ كبـيرةٌ ومتنوّعـةٌ مـن المقبِّلات المحشُوّة والملفوفة، ويمكـنُ استخدام أيّ شيء نرغبُ به بمثابة حَشوةٍ لِلَفائـف الرّبيع، مثـل الخُضروات المطبوخَة بشكلٍ خفيـفٍ أو مقليّة ومقطّعة إلى شرائح رقيقة. كما أن الأعشَـاب الطّازجة رائعةٌ لاستخدامِها في لَفائِـف الرّبيـع أيضـاً. ويمكـنُ أن تحـضّر لفائـفُ الرّبيع كذلـك من اللَّحـم أو مـن الدّجاج والخُضار. وتُحضَّر الحَشـوَة بالدّجـاج والخُضـار عـادةً مـن الشَّـعيريّة، الدّجـاج، البَيـض، الفُطـر، الفُـول، البَصَـل، الجَزَر، الثّـوم، الزَّيـت، صَلصَـة الصُويـا، والبهـارُ الأسـوَد. وتُلَفُّ الحَشـوَة برُقاقـاتِ العَجين ثـمّ تُقلَى بالزَّيت. وكـما تَشـتهرُ بطعـمٍ خـاصٍّ ولذيـذٍ فـإنّ لهـا أيضـاً مَظهـراً جذّابـاً وشـهياً جـداً، وهـي تُـؤكَلُ في المناسَبات الخاصّـة مثل حفَلات الزّفاف أو حتى حفَـلات أعيـادِ الميـلاد. وتَشـتهرُ لَفائـف الرّبيع في المطابـخ الصّينيـة كـما في بُلـدان آسـيويّة أخـرى، وهـيَ تُـؤكل كمقبّـلات وغالبـاً مـا تكـون مقليّـة.

تحتوي لَفائفُ الرّبيع بالخُضار على 63 سُعرةً حراريةً.



في قديمِ الزّمانِ كان النّاس يَعتبرون لفائفَ الرّبيع طعاماً يُقدَّم فقط للمُلوكِ والأُمَراء.



# الشّاي Tea

يتكوّن الشّاي من نَبات كاميليا سينينسيس.



الشّاي هو مَشروبٌ عِطريٌّ يُحضّر عن طَريقِ سَكبِ الماء السّاخن أو المَغلي على أوراقِ نباتِ الشّاي التي تحملُ الاسم العِلميّ كاميليا سينينسيس Camellia sinensis. وينمو الشّاي في مَوطِنِه حتى ارتفاع 9 أمتار، ولكنّه في المَزارِعِ ينمو على شَكلِ شُجَيراتٍ صغيرةٍ يتراوحُ طولها من 90 إلى 150 سنتمتر. وهو ذو أوراقٍ رُمحيّةِ الشّكل خَضراء داكِنة، وأزهارُه عَطِرةٌ بيضاء مصفَرّة.

وُيعتبرُ الشّاي هو المشروب الأكثرُ استِهلاكاً في العالم بعدَ الماء، وأهمّ الدُّول المنتجَة له هي: الهند، الصّين، سريلانكا، إندونيسيا، اليابان، وتايوان. أما أهمّ الدّول المستورِدة فهي: بريطانيا والولايات المتّحدة الأمريكيّة، أستراليا، روسيا، كندا، وهولندا. ولا يحتوي الشّاي على أيّ من السُّعرات الحراريّة، إلا إذا قُمنا بإضافةِ التّحليَة أو الحَليب. وقد نَشَأ الشّاي كمشروبٍ طبيٍّ، وهو يُساعدُ على التّقليل من خَطَرِ الإصابة ببعض أنواع السَّرَطان، ويخفِّض ضَغط الدّم ويُساعد في السّيطرة على الوَزن.

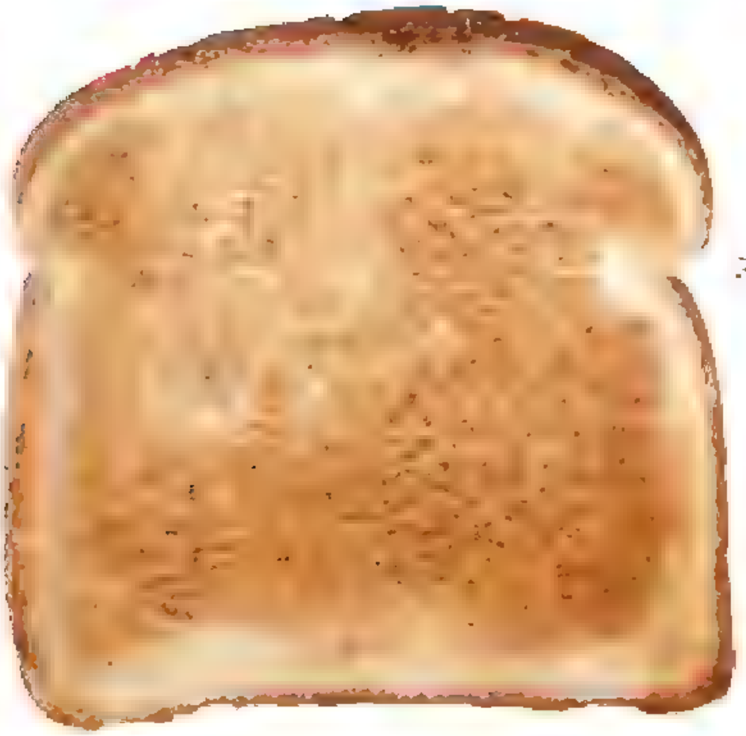
وللشّاي تأثيرٌ مُنشِّط يُشبهُ تأثير مادةِ الكافيين في القَهوة، والفَرقُ أن تأثير الشّاي المنشِّط يتطلَّبُ وقتاً أطوَل، وهو ينقلُ مادةَ الكافيين الموجودة فيه إلى أنحاءِ الجِسم، فيَحُثّ الدماغ والجهازَ العصبيَّ(*) دون أن يُؤثِرَ على القَلب وعلى الدورة الدمويّة كما تفعلُ القهوةُ، لذلك يَشعرُ المرءُ بعد تناوُله بالرّاحة وبقدرةٍ أكبر على التّركيز.



يُزرعُ أغلَى شَاي في العالمِ في جِبالِ يانَ في الصِّين.



(*) الجهاز العصبي: هو شبَكة الاتّصالات في جِسمِ الإنسان، وهو مَسؤولٌ عن نَقلِ المعلوماتِ والأحاسيسِ من البيئةِ المُحيطةِ إلى الدّماغ.





الخُبز المحمّص هو مصدرٌ جيّدٌ للسيلينيوم، وهي مادّة ضروريّة لجسم الإنسان.

# الخُبزُ المُحَمَّص Toast

الخُبزُ المحمَّص هو نَوعٌ من الخُبز الذي يتمّ تعريضُهُ للحَرارة فيُصبح أسمراً ومحمَّصاً. ويُؤكَل الخُبز المحمَّص عادةً مع الزُّبدة أو السَّمْن النّباتيّ، كما يُفضِّل بعضُ النّاس وَضعَ مُربّى الفاكهة كمُربّى الفراولة ومُربّى البُرتُقال عليه. وهناك عددٌ قليلٌ من التّوابل التي يمكنُ أن تُدهَنَ بالخُبز المحمّص وتُعطيه نكهةً لذيذةً وهي الشوكولاتة وكريما الجُبن وزُبدة الفُول السّودانيّ. ويُعتبرُ الخُبز المحمَّص وَجبةً صباحيّةً لذيذةً ومُفيدةً، ويقومُ بعضُ النّاس بتناوُل فُطورِهِ بالخُبز المحمّص. ومن أهم الأسبابِ التي تجعلُ النّاس يُحبّون الخُبز المحمّص هو أنّه سَهلُ التحضير ورخيصُ الثَّمَن جِداً، كما أنّ تحضيرَه لا يتطلَّبُ سِوى وَضعه في ماكينة التّحميص لمدّةٍ لا تزيدُ عن دقيقةٍ واحدةٍ.

تحتوي الشّريحة الواحِدة من الخُبز الأبيَض المحمَّص على 64 سُعرة حراريّة.





يقي تناول البيتزا مرّة واحدة في الأسبوع من خَطَر الإصَابة بالسّرطان.

# البِيتْزَا Pizza

البيتـزا هـي عبـارةٌ عـن عَجـينٍ مَخْبـوزٍ في الفُـرن، وعليـه صَلصَـة الطّمـاطـم والجُبـن ومُختلَـف المكوِّنـات الأُخـرى. وتتكـوَّن البيتـزا التقليديّـة مـن العَجـين والصّلصـة والطّماطـم والجُبـن، وتحتـوي أحيانـاً علـى لحـمٍ مَفـروم، إلاّ أنّـه تـمّ ابتـكارُ أنـواعٍ عديـدةٍ مـن البيتـزا تحتـوي عـلى: الفُلفُـل والبهـارات، الجُبنـة، الفُطْـر، السَّـمَك، الرّوبيـان، الزّيتـون والـذُّرة، الدّجـاج، اللُّحـوم كالضّـأن والبَقَـر، الخُضـرَوات، البَيـض، الزّعـتر، الأنانـاس، الرَّيحـان، السَّـلَطة، وغيرهـا.

وقـد عُرفـت البيتـزا الأولى عنـدَ اليونانيين الذيـنَ اعتـادوا عـلى خَبـزِ عَجينـةٍ كبيـرةٍ مستديـرةٍ ومسطّحـةٍ على حجَـرٍ ساخـنٍ، ووَضْـع زيـتِ الزّيتـون والبهـارات والبطاطِـس والخُضـروات المختلفـة واللَّحـم عليهـا. ثـم أخذَهـا عنهُـم الجُنـود الإيطاليّـون لينقُلوهـا إلى إيطاليا مع إضافـة صَلصَـة الطّماطـم وجُبـن الموزاريـلا، ثـم نقَلَهـا المهاجِـرون الإيطاليّـون إلى أمريـكا. واقتصـرَ بيعُهـا في البِدايـةِ على الأحيـاء الإيطاليّـة في المـدُن الكُـبرى في أمريـكا، وتُعـدُّ مدينـة نابـولي مركَـزَ البيتـزا الإيطاليـة. وقـد أصبحَـت معروفـةً عالميـاً، وهـي تُعتبـرُ الطّعـام المحضَّـرَ مـن العَجـين الأكثـرَ شعبيّـةً في العـالم. وتُعـدّ البيتـزا مـن الوَجبـات الرئيسيّـة، كـما يمكـنُ أن تُعـدّ مـن المقبِّـلات.

بلَغَ قطر أكبر بيتزا صُنعَت في العالم 122 قدَماً و 8 بوصات.






# السَّلَطَة Salad

السَّلَطة هي طبقٌ باردٌ مقطّعٌ سَريعُ التّحضير، وهي تُصنعُ من الخُضار الورَقيّة الخَضراء الطّازَجة المقطَّعة، وغالباً ما يُضافُ إليها قِطَعٌ من الخُضرَوات الأُخرى النّيئة أو المطبُوخَة أو الفَواكِه المحلاّة بالسُّكر أو الجُبن أو غيرِها من المكوِّنات، كما يُضَافُ إليها المِلحُ والزَّيت والخَلّ والتّوابِل، وهي تُقدَّم كمقبِّلاتٍ أو إلى جانبِ الأطباقِ الأساسيّةِ على سُفرة الطّعام. وعلى الرُّغمِ من أنّ المُكوّنات الطّازَجة النَّيئة تُستخدَم في العَديدِ من السَّلَطات، إلا أنّه يُستخدَم في البعضِ منها مكوِّناتٍ مطبُوخةٍ. ويتمُّ تقديمُ مُعظمِ السَّلَطات باردةً، على الرّغم من أنّه في بعضِ الأماكن مثل جَنوب ألمانيا يتمُّ تقديمُها ساخِنةً بإضافةِ سلَطة البطاطِس السّاخِنة. كما يتمُّ أحياناً تقديمُ سلَطاتِ الخُضروات الورَقيّة مع زِينةٍ مختلفةٍ مثل المكسَّرات أو الخُبزِ المحمَّص أو اللُّحوم. ومن أشهَر أنواع السَّلَطة: سلَطة ميلي ميلو، سَلَطة الكرَفْس والجَوز، سلَطة هوليوود، السلَطة العربيّة، سلَطة الكريما الحامِضَة، سلَطة الفَواكه، سلَطة الكراب، وسلَطَة المعكرونة.



# الشَّطِيرَة Sandwich



الشَّطيرة أو السّاندْويش هي غِذاءٌ يتكوَّن من أنواعٍ عديدةٍ من المكوِّنات أو الأطعِمة تُوضَعُ وتُلَفّ في شَريحةٍ أو شريحتَين من الخُبز. إنّها غِذاءٌ واسعُ الانتشار وهيَ تُؤكَلُ في العَمَل أو المدرسَة أو النُّزهات. ويمكن استعمالُ عددٍ متنوّعٍ من الخُبزِ في صُنعِ الشَّطيرة كالخُبز العاديّ أو الخُبز المُطعَّم بالنّكهات لتعزيزِ الطَّعم والشّكل، أو الخُبز الأبيَض أو الخُبز المشرُوح أو الخُبز الإفرنجيّ.



وقديماً تمَّ البَدأ بتحضيرِ الشّطيرة بوضعِ لحُومِ البَقَر بين شريحتَين من الخُبزِ المحمَّصِ، ثم بعدَ ذلك تمّتْ إضافةُ الخُضار وكذلك مكوّنات أخرى غيرَ الخُضار. ويمكنُ صُنعُ شَطيرةٍ بمختلَف الأصناف مثل شَطيرةِ الجُبنة، شَطيرة اللَّحم أو المورتاديلا، شَطيرة الخُضار، شَطيرة اللَّبنة، شَطيرة البَيضِ المسلُوق، شَطيرة المُربّى أو العسَل، وغيرها. ويَعودُ اسم ساندويش إلى مَدينة ساندويش الإنكليزيّة حيثُ صُنعت أوّل شَطيرة.

يُعتبر الثّالث من تِشرين الثاني نوفمبر يوماً وطنياً للساندويش.



الدَّجاج المشوِيّ هو مَصدرٌ جيّدٌ للفيتامين B6 وللفوسفور (*).



# الدَّجَاجُ المُحَمَّر Roasted Chicken



يُعتبرُ الدّجاجُ المحَمَّر من أَلَذّ الأَطباق وأكثرها إفادةً لجسمِ الإنسان، وذلك بفضلِ العناصرِ الغذائيّةِ المتعدّدةِ الموجودةِ في لَحمِه الطّريّ وجلدِه الهَشّ. ويحتوي لحمُ الدّجاج المحمّر على كميّةٍ كبيرةٍ من البروتينات ذات النّوعيّة الجيّدة للجِسم، والدّهون الصّحيّة الجيّدة، والفيتامينات والأملاح المعدِنيّة. وبفضلِ تِلكَ العناصِر يُعتبرُ لحمُ الدّجاج أهمّ اللُّحوم بعد لَحم السَّمَك. وتُساعدُ عمليّةُ التّحمير على تَعزيزِ نكهةِ الدّجاجِ، كما تُساعدُ على الحِفاظِ على تلكَ المواد الغِذائيّة في الدّجاج.

ويتنوَّعُ الدّجاج المحمّر في طُرُقِ إعدادِه وهو يُوضعُ كطبَقٍ رئيسيٍّ في وسَط طاوِلة الغَداء أو العَشاء، كما يمكنُ تناولُه على شكلِ شَطيرةٍ أو وضعِه في السَّلَطات.

يُعدّ لحم الدّجاج مُهمّاً جداً لبناءِ الأنسِجة العضليّة(*) في جِسمِ الإنسان.



(*) الفوسْفور: هو عُنصرٌ كيميائيٌّ يدخُلُ في تركيبِ خَلايا جِسمِ الإنسان، كما أنّه مهمٌّ جداً في بِناءِ العِظامِ والأسنانِ.
(*) الأنسِجةُ العضليّةُ: هي الخلايا التي تتكوّنُ منها العَضَلات.

# الحَسَاء Soup

أوّل حساءٍ تم تحضيرُهُ كان حَساءَ فَرَس النّهر.

الحَسَاء أو الشَّوربة هي نوعٌ من الأغذِية يتمُّ تحضيرُهُ بوضعِ أنواعٍ من الخُضروات في ماءٍ مغليٍّ حتى يمتصَّ مُكوّناتِها، إنّه طعامٌ مغذٍّ وصَحّيّ بقدرِ ما هو لذيذ، كما أنّه مشبِّعٌ للأشخاص الذين يتَّبِعون حِميَةً غذائيّةً لتخفيضِ وزنِهِم، وهو يُمكنُه أن يحُلّ مكان وجَباتٍ عديدةٍ. وتُعطي الخُضروات والفطر واللُّحوم والدّواجن المطبوخَة في الحسَاء كميّةً كبيرةً من المغذِّيات الطّبيعيّة والفيتامينات. كما أن الشَّوربة السّاخِنة على وجهِ الخُصُوص لها فوائدَ صحّية عديدة، وهي تتواجد بأنواعٍ كثيرةٍ وتختلفُ باختلافِ الشُّعوبِ. ويتمُّ الخَلطُ أحياناً بينها وبين المَرَق، إلا أن المَرَق تكونُ نِسبَةُ اللَّحم فيه أكبَرَ من الخُضرَوات، وغالباً ما يُقدَّم بدون اللَّحم بعد أن تكون قد امتصَّت فوائدَه.

وتُعتبرُ شَوربة الحسَاء هي الأكثَر تفضيلاً بفَضلِ قيمتِها الغذائيّة، وقد عُرفَت هذه الشَّوربة في العصور الوُسطى. ومن أشهَر أنواع الشَّوربات: شَوربة البصَل، شَوربة الطّماطم، شَوربة الدّجاج، شَوربة العَدَس، شَوربة السّبانِخ، شَوربة الفُطر، وغيرها الكثير.





الشّوربات هي الطّريقة المُثلى لدمجِ الخُضار في النِّظام الغِذائي الخاص بنا.



# الكَعكُ الجَافُّ المُمَلَّحُ Pretzel

الكَعكُ المُمَلَّح هو نوعٌ من الخُبز الذي يُصنعُ من العَجين المُملَّح على شَكلِ عُقدةٍ، ويُشبِه شكلُ هذا الكَعك شكلَ اليدَين المكتَّفَتَين. ويتكوَّن الكَعك المُمَلّح من الدَّقيق الأبيَض والشَّعير والملح والخَميرة والماء، وهو يُصنعُ في مجموعةٍ متنوِّعةٍ من الأشْكال والنَّكهات. ولهذا الكَعك جُذُورٌ دينيّةٌ قويّة جِداً، وهو يُعتبرُ رَمزاً للحَظّ السّعيد. وهناك تَقليدٌ ألمانيّ حيثُ يقومُ الأطفالُ الألمان بارتِداءِ المعجَّنات حولَ أعناقِهم يومَ رأسِ السَّنةِ الميلاديةِ الجديدةِ.



تمّ ابتكارُ الكعكِ الجافّ المُمَلّح في أواخرِ القرن السّابع عشَر.





هنالك أنواعٌ عديدةٌ من الكَعكِ المُمَلّح تحتَوي على أكثَر من طَبَقة.